

FR® 70
benutzerhandbuch



Dezember 2012 190-01373-32 Rev. B Gedruckt in Taiwan

Einführung

Vielen Dank, dass Sie sich für die Garmin® FR70 Sportuhr entschieden haben.



Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

WARNUNG: Lassen Sie sich vor Beginn eines Trainingsprogramms oder vor einer Änderung Ihres Trainingsprogramms von Ihrem Arzt beraten.
Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

Produktregistrierung

Helfen Sie uns, unseren Service weiter zu verbessern, und füllen Sie die Online-Registrierung noch heute aus. Rufen Sie die Website http://my.garmin.com auf. Bewahren Sie die Originalquittung oder eine Fotokopie davon an einem sicheren Ort auf.

Kontaktaufnahme mit Garmin

Setzen Sie sich mit dem Produktsupport von Garmin in Verbindung, falls beim Umgang mit dem FR70 Fragen auftreten. In den USA besuchen Sie www.garmin.com/support, oder wenden Sie sich unter +1-913-397-8200 oder +1-800-800-1020 an Garmin USA.

In Großbritannien wenden Sie sich telefonisch unter 0808-238-0000 an Garmin (Europe) Ltd.

Als Kunde im übrigen Europa besuchen Sie www.garmin.com/support und klicken auf **Contact Support**. Dort erhalten Sie Informationen zum Support in den einzelnen Ländern. Sie können Garmin (Europe) Ltd. auch telefonisch unter der Rufnummer +44 (0) 870-850-1242 erreichen.

Kostenlose Garmin-Software

Rufen Sie die Website www.garminconnect.com auf, um Informationen zur webbasierten Software Garmin Connect™ zu erhalten. Benutzen Sie diese Software zum Speichern und Analysieren Ihrer Trainingsdaten.

Erste Schritte

Tasten



➊ LIGHT/

- Zum Einschalten der Hintergrundbeleuchtung drücken.
- Zum Koppeln mit einer ANT+™-Waage (optional) gedrückt halten.

➋ ▲/▼

- Zum Blättern durch die Trainingsseiten während einer Aktivität drücken.
- Zum Blättern durch Menüs und Einstellungen drücken.
- Zum schnellen Blättern durch die Einstellungen gedrückt halten.
- Auf der Virtual Partner-Seite zum Anpassen der Pace des Virtual Partner gedrückt halten. (Der Laufsensor muss zum Anzeigen der Virtual Partner-Seite gekoppelt sein (Seite 21).)

➌ LAP/RESET

- Zum Erstellen einer neuen Runde drücken.
- Im Trainingsmodus zum Speichern der Aktivität gedrückt halten.
- Im Protokollmodus zum Löschen einer Aktivität gedrückt halten.

➍ START/STOP/ENTER

- Im Trainingsmodus zum Starten oder Stoppen der Stoppuhr drücken.
- Im Menümodus zum Bestätigen und Wechseln zur nächsten Einstellung drücken.
- Im Zeitmodus zum Einstellen der Zeit gedrückt halten.



MODE

- Zum Ändern des Modus drücken.
- Zum Verlassen eines Menüs oder einer Seite drücken. Die Einstellungen werden gespeichert.
- Zum Wechseln zwischen verschiedenen Sportmodi gedrückt halten.

Symbole

▲	Drücken Sie die Taste ▲, um weitere Einstellungen oder Protokolle anzuzeigen.
▼	Drücken Sie die Taste ▼, um weitere Einstellungen oder Protokolle anzuzeigen.
	Fahrradsensor aktiv.
	Laufsensor aktiv.
	Herzfrequenzsensor aktiv.
	Daten werden hochgeladen, oder das Gerät ist an ein ANT+-kompatibles Fitnessgerät angeschlossen.
	Stoppuhr läuft.
	Alarm ein.

Hintergrundbeleuchtung des FR70

Drücken Sie die Taste **LIGHT/**, um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten. Die Beleuchtungsdauer für die Hintergrundbeleuchtung beträgt standardmäßig 5 Sekunden.

Drücken Sie **MODE** > **EINSTELLUNGEN** > **SYSTEM** > **HINTERGRUNDBELEUCHTUNG**, um die Beleuchtungsdauer zwischen 1 und 20 Sekunden anzupassen.

Ändern des Modus

Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Modus zu ändern. (Siehe Abbildung auf Seite 6.)



Einschalten des FR70

Die Uhr wird im ausgeschalteten Zustand geliefert, um die Batterie zu schonen. Weitere Informationen zur Batterie finden Sie auf Seite 34.

Drücken Sie die Taste **MODE**, um die Uhr einzuschalten. Wenn Sie die Uhr das erste Mal einschalten und den Einrichtungsassistenten ausführen, legen Sie Ihre Aktivitätsklasse fest, und geben Sie an, ob Sie ein Aktivsportler sind.

Ermitteln Sie Ihre Aktivitätsklasse anhand der Tabelle auf Seite 7.

Ein Aktivsportler ist jemand, der seit vielen Jahren intensiv trainiert (mit Ausnahme geringfügiger Verletzungen) und dessen Herzfrequenz in der Ruhephase höchstens 60 Schläge pro Minute (bpm) beträgt.

Tabelle der Aktivitätsklassen

	Training Beschreibung	**Training Frequenz**	**Trainingszeit pro Woche**
0	Kein Training	-	-
1	Gelegentliches, leichtes Training	Einmal alle zwei Wochen	Weniger als 15 Minuten
2			15 bis 30 Minuten
3		Einmal pro Woche	Ca. 30 Minuten
4	Regelmäßiges Training	Zwei- bis dreimal pro Woche	Ca. 45 Minuten
5			45 Minuten bis 1 Stunde
6			1 bis 3 Stunden
7		Drei- bis fünfmal pro Woche	3 bis 7 Stunden
8	Tägliches Training	Fast täglich	7 bis 11 Stunden
9		Täglich	11 bis 15 Stunden
10			Mehr als 15 Stunden

Tabelle der Aktivitätsklassen von Firstbeat Technologies Ltd. bereitgestellt; Teile der Tabelle basieren auf Jackson et al., „Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing“, Medicine and Science in Sports & Exercise, 22:863:870, 1990.

Koppeln von Sensoren

Der im Lieferumfang der Uhr enthaltene ANT+™-Herzfrequenzsensor ist bereits gekoppelt. Drücken Sie die Taste **MODE**, bis der Trainingsmodus angezeigt wird.

Das Symbol wird auf dem Display des FR70 angezeigt, wenn der Sensor gekoppelt ist.

Wenn Sie separat einen Sensor (mit drahtloser ANT+-Technologie) erworben haben, müssen Sie diesen mit dem FR70 koppeln.

Nach der ersten Kopplung erkennt der FR70 den Sensor bei jeder weiteren Aktivierung automatisch. Dies geschieht beim Einschalten des FR70 automatisch und dauert nur einige Sekunden, wenn die Sensoren aktiviert sind und ordnungsgemäß funktionieren. Nach der Kopplung empfängt der FR70 ausschließlich Daten von Ihrem Sensor, auch wenn Sie sich in der Nähe anderer Sensoren befinden.

Koppeln von zusätzlichem Zubehör

1. Entfernen Sie sich 10 m von anderen Sensoren, während der FR70 zum ersten Mal eine Verbindung mit dem Sensor herstellt. Bringen Sie den Sensor in die Reichweite (3 m) des FR70.
2. Drücken Sie **MODE** > **EINSTELLUNGEN** > **SPORT**.
3. Wählen Sie **LAUFEN**, **ALLGEMEIN** bzw. **FAHRRAD** > **HERZFREQUENZ**, **LAUFSENSOR** bzw. **RADSENSOR** > **EIN**.



HINWEIS: Stellen Sie beim Koppeln des Laufsensors sicher, dass die Option für **RUN** ausgewählt ist.

4. Während der FR70 nach neuen Sensoren sucht, blinken die Symbole , und . Nach der Kopplung werden die Symbole ununterbrochen angezeigt.



TIPP: Das Zubehör muss Daten senden, um den Kopplungsvorgang abzuschließen. Sie müssen den Herzfrequenzsensor tragen, ein paar Schritte mit dem Laufsensor machen oder durch ein paar Pedalumdrehungen an Ihrem Fahrrad den GSC 10 aktivieren.

Wird das Zubehör eine gewisse Zeit lang nicht benutzt, wird der Ruhezustand aktiviert, um die Batterie zu schonen. Wenn die Zubehörsymbole nicht angezeigt werden, bevor Sie die Aktivität wieder aufnehmen, müssen Sie erneut eine Verbindung mit dem FR70 herstellen.

Wiederherstellen der Verbindung

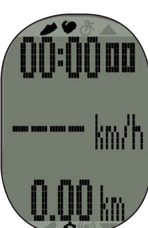
Vergewissern Sie sich, dass das Zubehör aktiviert ist. Beenden Sie die Trainingseinheit, und starten Sie sie erneut.
ODER
Drücken Sie die Taste **MODE**, verlassen Sie den Trainingsmodus, und rufen Sie den Trainingsmodus dann erneut auf.

Anweisungen zum Verwenden des Herzfrequenzsensors finden Sie auf Seite 10. Anweisungen zum Verwenden des Laufsensors finden Sie auf Seite 11.

Informationen zum Erwerb von weiterem Zubehör finden Sie auf der folgenden Website: http://buy.garmin.com.

Beginnen des Trainings

1. Drücken Sie die Taste **MODE**, um die Trainingsseite anzuzeigen.
2. Drücken Sie die Taste **START**, um die Stoppuhr zu starten.
3. Drücken Sie nach dem Lauf die Taste **STOP**.
4. Halten Sie die Taste **RESET** gedrückt, um die Aktivität zu speichern und die Stoppuhr zurückzusetzen.



Herunterladen kostenloser Software

1. Rufen Sie die Website www.garminconnect.com/start auf.
2. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm.

Senden von Trainingsdaten an den Computer

1. Schließen Sie den USB ANT Stick™ an einen freien USB-Anschluss des Computers an.

   Garmin ANT Agent wird automatisch über die Treiber des USB ANT Stick installiert. Sie können USB ANT Agent herunterladen, falls die Installation nicht automatisch über die Treiber erfolgt. Rufen Sie die Website

   www.garminconnect.com/start auf.

2. Der FR70 muss sich in Reichweite (5 m) des Computers befinden.



HINWEIS: Wenn der Modus für die Energiesparübertragung aktiviert ist, muss sich der FR70 im normalen Zeitmodus befinden, um Daten an den Computer zu übertragen. Siehe Seite 28.

3. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm.

Verwenden des Herzfrequenzsensors

⚠ ACHTUNG

Der Herzfrequenzsensor kann Wundreibungen verursachen, wenn er für längere Zeit getragen wird. Mindern Sie das Problem, indem Sie Gleitmittel oder -gel auf die Mitte des harten Gurts an der Stelle auftragen, an der er mit der Haut in Berührung kommt.

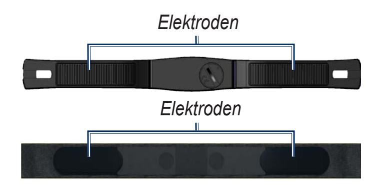
Verwenden Sie keine Gele oder Gleitmittel, die Sonnenschutz enthalten. Tragen Sie kein Gleitgel oder -mittel auf die Elektroden auf.



HINWEIS: Im Lieferumfang des Geräts ist ein Herzfrequenzsensor mit hartem oder mit weichem Gurt enthalten.

Der Herzfrequenzsensor befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit. Tragen Sie den Herzfrequenzsensor unter dem Brustbein direkt auf der Haut. Er muss so dicht anliegen, dass er während der Aktivität nicht verrutscht.

1. Befestigen Sie eine Seite des Gurts am Modul des Herzfrequenzsensors.
2. Befeuchten Sie beide Elektroden auf der Rückseite des Herzfrequenz-sensors, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und Sender zu ermöglichen.



3. Legen Sie den Gurt um die Brust, und befestigen Sie ihn an der anderen Seite.



HINWEIS: Das Garmin-Logo sollte von vorne lesbar sein.

4. Der FR70 muss sich in Reichweite (3 m) des Zubehörs befinden. Drücken Sie die Taste **MODE**, bis die Trainingsseite angezeigt wird.



TIPP: Werden die Herzfrequenzdaten fehlerhaft oder gar nicht angezeigt, müssen Sie möglicherweise den Gurt enger stellen oder sich ca. 5 bis 10 Minuten aufwärmen.

Verwenden des Laufsensors (optional)

Der Laufsensor befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit, sobald Sie ihn angebracht haben oder ihn bewegen.

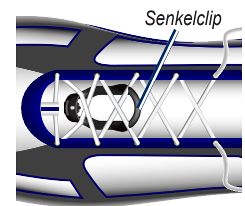


TIPP: Gehen Sie vor der Kopplung 4 bis 5 Schritte, um den Laufsensor zu aktivieren.

Anbringen des Laufsensors an den Schnürsenkeln

1. Drücken Sie die Lasche auf dem Senkelclip. Heben Sie den Laufsensor an, und lösen Sie ihn vom Senkelclip.
2. Lockern Sie die Schnürsenkel ein wenig.

3. Führen Sie den Senkelclip durch zwei Maschen. Achten Sie darauf, dass die Schnürsenkel noch lang genug zum Binden sind.



4. Ziehen Sie die Schnürsenkel fest, damit der Laufsensor während der Aktivität nicht verrutscht.
5. Lassen Sie den Laufsensor im Senkelclip einrasten. Der Pfeil auf dem Laufsensor muss zur Schuhspitze zeigen.

Entfernen des Laufsensors

Drücken Sie auf die Lasche vorn auf dem Senkelclip, um den Laufsensor zu entfernen.

Anbringen des Laufsensors unter der Einlegesohle



HINWEIS: Ein kompatibler Laufschuh verfügt über eine Aussparung unter der Einlegesohle. Sie müssen ggf. einen Schaumstoffeinsatz entfernen, bevor Sie den Laufsensor anbringen können.

1. Drücken Sie die Lasche auf dem Senkelclip. Heben Sie den Laufsensor an, und lösen Sie ihn vom Senkelclip.
2. Heben Sie die Einlegesohle an.
3. Legen Sie den Laufsensor ein. Das ANT+™-Logo muss dabei nach oben und die Kerbe in Richtung der Schuhspitze zeigen.

Trainieren mit dem Laufsensor

1. Der FR760 muss sich in Reichweite (3 m) des Laufsensors befinden.
2. Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Trainingsmodus aufzurufen. Auf der Trainingsseite wird das Laufsensor-Symbol angezeigt.

3. Werden [Schuh-Symbol] oder die Laufsensordaten nicht angezeigt, müssen Sie möglicherweise den Laufsensor und den FR70 koppeln. Siehe Seite 8.

Kalibrieren des Laufsensors

Die Kalibrierung des Laufsensors ist optional und erhöht unter Umständen die Genauigkeit. Sie können die Kalibrierung automatisch oder manuell vornehmen.

Automatische Kalibrierung unter Verwendung einer bekannten Distanz

Die minimale Kalibrierungsdistanz beträgt 400 m. Für die bestmöglichen Ergebnisse kalibrieren Sie den Laufsensor mit der längsten möglichen Distanz bei normalem Tempo. Eine normale Bahn (eine Runde = 400 m) ist genauer als ein Laufband.

1. Drücken Sie **MODE** > **EINSTELLUNGEN** > **SPORT** > **LAUFEN** > **LAUFSENSOR** > **KALIBRIEREN** > **AUTOMATISCH**.
2. Drücken Sie die Taste **START**, um mit der Aufzeichnung zu beginnen.
3. Laufen oder gehen Sie die bekannte Distanz ab.
4. Drücken Sie die Taste **STOP**.
5. Verwenden Sie die Tasten ▲/▼, um die Kalibrierungsdistanz der tatsächlichen Distanz anzupassen.
6. Drücken Sie die Taste **ENTER**, um die kalibrierte Distanz zu speichern.

Manuelle Kalibrierung

Wenn die Laufsensordistanz bei jedem Lauf etwas zu hoch oder zu niedrig erscheint, können Sie den Kalibrierungsfaktor manuell einstellen.

1. Drücken Sie **MODE** > **EINSTELLUNGEN** > **SPORT** > **LAUFEN** > **LAUFSENSOR** > **KALIBRIEREN** > **MANUELL**.
2. Verwenden Sie die Tasten ▲/▼, um den Kalibrierungsfaktor anzupassen.
3. Drücken Sie die Taste **ENTER**, um den Kalibrierungsfaktor zu speichern.

Ausschalten des Laufsensors

Findet 30 Minuten lang keine Bewegung statt, schaltet sich der Laufsensor zur Schonung der Batterie automatisch aus.

Verwenden des GSC™ 10

Die Uhr ist mit dem GSC 10-Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensor für Fahrräder kompatibel. Der GSC 10 ist als optionales Zubehör auf folgender Website erhältlich: http://buy.garmin.com.

Verwenden der Waage

Wenn Sie über eine Waage verfügen, die mit ANT+ kompatibel ist, kann der FR70 Daten von der Waage lesen.

1. Halten Sie die Taste **LIGHT/** gedrückt, bis der FR70 mit der Abfrage beginnt.
2. Stellen Sie sich bei entsprechender Aufforderung auf die Waage.



HINWEIS: Ziehen Sie bei Verwendung einer Körperanalysewaage Schuhe und Socken aus, um sicherzustellen, dass alle für die Analyse erforderlichen Parameter gelesen und aufgezeichnet werden.

3. Steigen Sie bei entsprechender Aufforderung von der Waage.



HINWEIS: Falls ein Fehler auftritt, steigen Sie von der Waage. Stellen Sie sich bei entsprechender Aufforderung auf die Waage.

Zeitmodus

Der Zeitmodus ist die Standardansicht des FR70. Tag, Uhrzeit und Datum werden angezeigt.



Einstellen der Uhrzeit

1. Halten Sie im Zeitmodus die Taste **ENTER** gedrückt.
2. Wählen Sie den 12- oder 24-Stunden-Modus.
3. Passen Sie mithilfe der Tasten ▲/▼ die Stunde an.



4. Drücken Sie die Taste **ENTER**, um zur Minuteneinstellung zu wechseln.
5. Passen Sie mithilfe der Tasten ▲/▼ die Minuten an.
6. Setzen Sie diesen Vorgang fort, um Sekunden, Tag, Monat und Jahr einzustellen.
7. Drücken Sie am Ende die Taste **MODE**, um zum Zeitmodus zurückzukehren.

Energiesparmodus

Wird der FR70 eine gewisse Zeit nicht benutzt, wird automatisch der Energiesparmodus aktiviert, um die Batterie zu schonen. Im Energiesparmodus werden nur Uhrzeit und Datum angezeigt. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Energiesparmodus zu verlassen.

Einstellen des Alarms

1. Drücken Sie im Zeitmodus die Taste ▲ oder ▼. Die Alarmseite wird angezeigt.
2. Halten Sie die Taste **ENTER** gedrückt.
3. Wählen Sie **EINMAL**, **TÄGLICH** oder **AUS**.
4. Passen Sie mithilfe der Tasten ▲/▼ die Stunde an.



5. Drücken Sie die Taste **ENTER**, um zur Minuteneinstellung zu wechseln.
6. Passen Sie mithilfe der Tasten ▲/▼ die Minuten an.
7. Drücken Sie am Ende die Taste **MODE**, um die Einstellungen zu speichern und zur Alarmseite zurückzukehren. Das Symbol 🔔 wird angezeigt.

Verwenden des Alarms

Wenn der Alarm ertönt, drücken Sie die Taste **MODE**, um den Alarm auszuschalten, oder drücken Sie die Taste **ENTER**, um den Schlummermodus zu aktivieren und den Alarm für 9 Minuten auszuschalten.

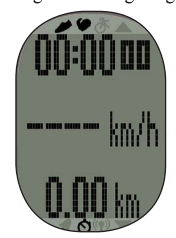
Einstellen einer zweiten Zeitzone

Sie können die Uhrzeit des FR70 für zwei Zeitzonen einstellen.

1. Drücken Sie **MODE** > **EINSTELLUNGEN** > **UHR** > **ZEIT 2**.
2. Befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 15, um die Uhrzeit einzustellen.
3. Drücken Sie die Taste **MODE**, um die Änderungen zu speichern und zum Uhrenmenü zurückzukehren. Das Symbol ***T2*** wird auf der Seite für die Uhrzeit angezeigt.

Trainingsmodus

Im Trainingsmodus werden die aktuellen Trainingseinstellungen und -daten angezeigt. Drücken Sie die Taste **MODE**, bis der Trainingsmodus angezeigt wird.



Zeitgesteuertes Training

1. Drücken Sie die Taste **START**, um eine Trainingseinheit zu beginnen.
   - Drücken Sie die Taste **LAP**, um während der Aktivität eine Distanz zu markieren.
   - Drücken Sie die Tasten ▲/▼, um durch Datenseiten zu blättern.
2. Drücken Sie am Ende die Taste **STOP**.



HINWEIS: Halten Sie die aktive Trainingseinheit an, indem Sie die Taste **STOP** drücken. Drücken Sie die Taste **START**, um die Trainingseinheit fortzusetzen.

3. Speichern Sie die Aktivität, und setzen Sie die Stoppuhr zurück, indem Sie die Taste **RESET** 3 Sekunden lang gedrückt halten.

Trainingsalarme

Drücken Sie zum Einrichten akustischer Trainingsalarme für Ihre Aktivitäten **MODE** > **TRAINING** > **ALARME**.



HINWEIS: Trainingsalarme sind bei Intervall-Trainings nicht aktiv.

UHRZEIT: Richten Sie einen Alarm für eine bestimmte Zeitdauer ein.

DISTANZ (Laufsensor erforderlich): Richten Sie einen Alarm für eine bestimmte Distanz ein.

KALORIEN: Richten Sie einen Alarm für einen bestimmten Kalorienverbrauch ein. Der Kalorienverbrauch wird anhand der Geschwindigkeit berechnet, wenn das Gerät mit einem Laufsensor oder GSC 10 verbunden ist, oder

anhand der Herzfrequenz, wenn kein Geschwindigkeitssensor verbunden ist.

HERZFREQUENZ (Herzfrequenzsensor erforderlich): Richten Sie einen niedrigen und einen hohen Wert ein. Der Alarm wird ausgegeben, wenn die Herzfrequenz über oder unter dem festgelegten Bereich liegt oder wenn Sie sich wieder innerhalb des Zielbereichs befinden. Die Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute (bpm) gemessen.

GESCHWINDIGKEIT (Laufsensor oder GSC 10 erforderlich): Richten Sie einen niedrigen und einen hohen Wert ein. Der Alarm wird ausgegeben, wenn die Geschwindigkeit über oder unter dem festgelegten Bereich liegt oder wenn Sie sich wieder innerhalb des Zielbereichs befinden.

PACE (Laufsensor oder GSC 10 erforderlich): Richten Sie einen niedrigen und einen hohen Wert ein. Der Alarm wird ausgegeben, wenn die Pace über oder unter dem festgelegten Bereich liegt oder wenn Sie sich wieder innerhalb des Zielbereichs befinden.

TRITTFREQUENZ (Laufsensor oder GSC 10 erforderlich): Richten Sie einen niedrigen und einen hohen Wert ein. Der Alarm wird ausgegeben, wenn die Trittfrequenz über oder unter dem festgelegten Bereich liegt oder wenn Sie sich wieder innerhalb des Zielbereichs befinden.

Ihre Trittfrequenz wird anhand der Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel pro Minute (U/min bzw. rpm) oder beim Laufen anhand der Anzahl der Schritte pro Minute (spm) gemessen.

Herzfrequenzbereiche

1. Drücken Sie **MODE** > **EINSTELLUNGEN** > **SPORT**.
2. Wählen Sie **LAUFEN**, **FAHRRAD** bzw. **ALLGEMEIN** > **HERZFREQUENZ** > **HF-BEREICHE**.
3. Ändern Sie einen Herzfrequenzbereich, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken, um den zu ändernden Bereich auszuwählen. Drücken Sie die Taste **ENTER**, um die Grenzwerte für den Bereich zu bearbeiten.
4. Drücken Sie die Tasten ▲/▼, um die Grenzwerte zu ändern. Drücken Sie die Taste **ENTER**, um zwischen den Feldern zu wechseln.

Viele Sportler verwenden Herzfrequenzbereiche, um ihr Herz-Kreislauf-System zu

messen und zu stärken und um ihre Fitness zu steigern. Ein Herzfrequenzbereich ist ein bestimmter Wertebereich für die Herzschläge pro Minute.

Die fünf normalerweise verwendeten Herzfrequenzbereiche sind nach steigender Intensität von 1 bis 5 nummeriert. Im Allgemeinen werden die Herzfrequenzbereiche basierend auf Prozentsätzen der maximalen Herzfrequenz berechnet.

Wie beeinflussen Herzfrequenzbereiche die Fitnessziele?

Die Kenntnis der eigenen Herzfrequenzbereiche kann Sie dabei unterstützen, Ihre Fitness zu messen und zu verbessern, wenn Sie die folgenden Grundsätze kennen und anwenden:

- Ihre Herzfrequenz ist ein gutes Maß für die Trainingsintensität.
- Das Training in bestimmten Herzfrequenzbereichen kann Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und verbessern.
- Wenn Sie Ihre Herzfrequenzbereiche kennen, können Sie ein zu anstrengendes Training vermeiden und die Verletzungsgefahr verringern.

Sie können die Grenzwerte für die hohe und niedrige Herzfrequenz für jeden Bereich einstellen. Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf Seite 20 verwenden, um die besten Herzfrequenzbereiche für Ihre Fitnessziele zu ermitteln.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, verwenden Sie einen im Internet verfügbaren Rechner.

Bereich	Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz	Belastungsempfinden	Vorteile
1	50–60 %	Entspanntes, leichtes Tempo; rhythmische Atmung	Aerobes Training der Anfangsstufe; Stressabbau
2	60–70 %	Komfortables Tempo; etwas tiefere Atmung, Unterhaltung möglich	Einfaches Herz-Kreislauf-Training; gutes Erholungstempo
3	70–80 %	Mäßiges Tempo; eine Unterhaltung ist schwieriger	Verbesserter aerober Bereich; optimales Herz-Kreislauf-Training
4	80–90 %	Schnelles Tempo und ein wenig unkomfortabel; schweres Atmen	Verbesserter anaerober Bereich und anaerobe Schwelle; höhere Geschwindigkeit
5	90–100 %	Sprint-Tempo, kann nicht über längeren Zeitraum aufrechterhalten werden; angestrengtes Atmen	Anaerober Ausdauerbereich und Muskelausdauer; gesteigerte Leistung

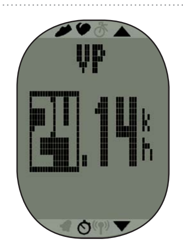
Virtual Partner®

Der Virtual Partner ist eine einzigartige Funktion, die Sie dabei unterstützt, Ihre Trainingsziele in Bezug auf Pace (oder Geschwindigkeit) zu erreichen.

Wenn Sie an der Pace des Virtual Partner vor dem Start der Stoppuhr Änderungen vornehmen, werden diese Änderungen gespeichert. Änderungen, die an der Pace des Virtual Partner nach dem Start der Stoppuhr vorgenommen werden, gelten nur für die aktuelle Trainingseinheit und werden nicht gespeichert, wenn die Stoppuhr zurückgesetzt wird. Wenn Sie während einer Aktivität Änderungen am Virtual Partner vornehmen, gilt für den Virtual Partner die neue Pace ab der aktuellen Position.

Einstellen der Pace des Virtual Partner

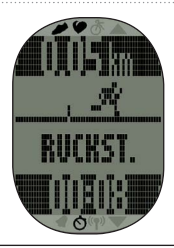
1. Drücken Sie **MODE** > **EINSTELLUNGEN** > **SPORT**.
2. Wählen Sie **LAUFEN**, **ALLGEMEIN** bzw. **FAHRRAD** > **VIRTUAL PARTNER** > **EIN**.



3. Passen Sie mit den Tasten ▲/▼ die Pace des Virtual Partner an.
4. Drücken Sie die Taste **MODE**, um die Änderungen zu speichern und zum Sportmenü zurückzukehren.

Starten eines Virtual Partner-Trainings

1. Drücken Sie **MODE** > **EINSTELLUNGEN** > **SPORT**.
2. Wählen Sie **LAUFEN**, **ALLGEMEIN** bzw. **FAHRRAD** > **VIRTUAL PARTNER** > **EIN**.
3. Drücken Sie mehrmals die Taste **MODE**, um zum Trainingsmodus zurückzukehren.
4. Drücken Sie die Taste **START**.





HINWEIS: Das Displayfeld wird schwarz angezeigt, wenn Ihr Tempo unter dem des Virtual Partner liegt.

5. Drücken Sie die Taste ▲ oder ▼, um die Datenseite des Virtual Partner anzuzeigen.

Ausschalten des Virtual Partner

1. Drücken Sie **MODE** > **EINSTELLUNGEN** > **SPORT**.
2. Wählen Sie **LAUFEN**, **ALLGEMEIN** bzw. **FAHRRAD** > **VIRTUAL PARTNER** > **AUS**.

Intervall-Trainings

Mit dem FR70 können Sie Intervall-Trainings erstellen. Die Intervalle können basierend auf der Zeit oder der Distanz der Aktivität und den verbleibenden Teilen der Aktivität erstellt werden.

Erstellen eines Intervall-Trainings

1. Drücken Sie **MODE** > **TRAINING** > **INTERVALLE** > **EINRICHTEN**.
2. Drücken Sie die Taste **ENTER**, um **UHRZEIT** oder **DISTANZ** auszuwählen.
3. Geben Sie mithilfe der Tasten ▲/▼ ein Zeitintervall ein. Drücken Sie die Taste **ENTER**, um zum nächsten Feld zu wechseln.
4. Legen Sie die markierten Werte mithilfe der Tasten ▲/▼ fest.
5. Drücken Sie die Taste **ENTER**, um einen Erholungstyp festzulegen.
6. Geben Sie mithilfe der Tasten ▲/▼ ein Zeitintervall ein. Drücken Sie die Taste **ENTER**, um zum nächsten Feld zu wechseln.
7. Legen Sie die markierten Werte mithilfe der Tasten ▲/▼ fest.
8. Verwenden Sie die Tasten ▲/▼, um die Anzahl der Wiederholungen auszuwählen.

9. Wählen Sie **AUFWÄRMEN** > **JA** und **AUSLAUFEN** > **JA** (optional).
10. Wählen Sie **TRAINING STARTEN**.
11. Drücken Sie die Taste **START**.

Wenn Sie sich aufwärmen oder auslaufen, drücken Sie am Ende der Aufwärmrunde die Taste **LAP**, um das erste Intervall zu beginnen. Nach Beenden des letzten Intervalls startet der FR70 automatisch eine Runde zum Auslaufen. Wenn Sie das Auslaufen abgeschlossen haben, drücken Sie die Taste **LAP**, um die Auslaufrunde zu beenden. Drücken Sie die Taste **STOP**, um das Training zu beenden.

Wenn Sie sich dem Ende eines Intervalls nähern, wird die Dauer bis zum Beginn eines neuen Intervalls rückwärts mitgezählt. Beenden Sie ein Intervall vorzeitig, indem Sie die Taste **LAP** drücken.

Verbindungsherstellung mit Fitnessgeräten

Über die ANT+-Technologie wird eine Verbindung zwischen FR70 und Fitnessgeräten hergestellt, damit Sie Trainings und Benutzerinformationen an die Fitnessgeräte senden und Trainingsstatistiken von Fitnessgeräten empfangen und speichern können. Kompatible Fitnessgeräte sind mit dem Logo „ANT+ Link Here“ versehen.

LINK HERE
ANT+

Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/antplus.

Verbindungsherstellung mit kompatiblen Geräten

1. Drücken Sie **MODE** > **TRAINING**.
2. Schalten Sie die Konsole des kompatiblen Geräts ein.
3. Berühren Sie mit dem FR70 2 Sekunden lang das Logo „ANT+ Link Here“ auf dem Fitnessgerät. Die Uhr gibt einen Signalton aus und zeigt die Meldung an, dass eine Verbindung mit dem Fitnessgerät hergestellt wurde.
4. Drücken Sie auf dem Fitnessgerät die Taste **START**, um zu beginnen.



HINWEIS: Fitnessgerät und FR70 bleiben miteinander verbunden, bis Sie die Trainingseinheit beenden oder sich von dem Gerät entfernen.

5. Drücken Sie auf dem Fitnessgerät die Taste **STOP**, um die Uhr anzuhalten und die Trainingseinheit zu beenden.

Protokoll

PROTOKOLL

GESAMT
AKTIVITÄTEN
LÖSCHEN
ALLE
ÜBERTRAGEN

ALLGEMEIN
LAUFEN
FAHRRAD

Mit ▲ oder ▼ Aktivitäten anzeigen

ALLE AKTIVITÄTEN
ALTE AKTIVITÄTEN
ALLE GESAMT

JA *oder* **NEIN** *auswählen*

Protokollmenü

Speichern des Protokolls

Der FR70 speichert Trainingsdaten auf Basis des Aktivitätstyps, des verwendeten Zubehörs und der Trainingseinstellungen. Die Trainingseinheit wird automatisch im Protokoll gespeichert, wenn Sie die Stoppuhr zurücksetzen.

Anzeigen des Protokolls

1. Drücken Sie **MODE** > **PROTOKOLL**.
2. Wählen Sie **AKTIVITÄTEN**, um individuelle Trainings anzuzeigen, oder wählen Sie **GESAMT**, um die auf dem FR70 gespeicherten zusammengefassten Trainingsdaten anzuzeigen.
3. Drücken Sie die Taste **ENTER**, um die Datums- und Zeitinformationen anzuzeigen. Drücken Sie die Tasten **▲**/**▼**, um durch einzelne Trainings zu blättern.

Verwalten des Speichers

Der FR70 speichert bis zu 100 Runden und bis zu 20 Stunden an Trainingsdateien.

Wenn der verbleibende Speicher nur noch für ca. 1 Stunde reicht, wird die Warnung **WENIG SPEICHER** auf dem FR70-Bildschirm im Trainingsmodus angezeigt.

Wenn der Speicher voll ist, wird die Warnung **SPEICHER VOLL** angezeigt, und der FR70 stoppt die Datenaufzeichnung. Die Uhr speichert die Trainingseinheit automatisch, wenn der Speicher voll ist.

Informationen zum Hochladen von Daten auf den Computer finden Sie auf Seiten 27-28.

Löschen des Trainingsprotokolls



HINWEIS: Informationen zum Übertragen von Trainingsdaten auf den Computer finden Sie auf Seiten 27-28.

1. Drücken Sie **MODE** > **PROTOKOLL** > **LÖSCHEN**.
2. Wählen Sie **ALLE AKTIVITÄTEN**, **ALTE AKTIVITÄTEN** (Aktivitäten, die älter als 30 Tage sind) oder **ALLE GESAMT**.
3. Wählen Sie **JA**.

Hochladen von Daten

Der FR70 speichert bis zu 100 Runden und bis zu 20 Stunden an Trainingsdateien. Übertragen Sie mithilfe der drahtlosen ANT+-Technologie regelmäßig Daten auf den Computer.

Anforderungen

1. Schalten Sie den Computer ein. (Für das Herunterladen von Software und Garmin Connect benötigen Sie eine Internetverbindung.)
2. Sie müssen die Software herunterladen (siehe Seite 9), damit die erforderlichen USB-Treiber installiert werden, **bevor** Sie den USB ANT Stick an den Computer anschließen.
3. Schließen Sie den USB ANT Stick an einen freien USB-Anschluss des Computers an.
4. Der FR70 muss sich in Reichweite (5 m) des Laufsensors befinden.
5. Vergewissern Sie sich, dass die Stoppuhr Ihres FR70 nicht läuft oder Trainings aktiv sind und dass sich das Gerät im normalen Zeitmodus befindet.

Der FR70 überträgt automatisch Daten an den USB ANT Stick, sodass Sie Garmin Connect Center zum Speichern und Analysieren der Trainingsdaten verwenden können.



HINWEIS: Wenn beim Hochladen der Daten Probleme auftreten, müssen Sie möglicherweise die PC-Kopplung aktivieren.

PC-Kopplung

Koppeln des FR70 mit einem neuen Computer

1. Stellen Sie sicher, dass der Computer für das Hochladen der Daten bereit ist. Lesen Sie die Anforderungen auf Seite 27.
2. Drücken Sie **MODE** > **EINSTELLUNGEN** > **SYSTEM** > **COMPUTER** > **KOPPELN**.
3. Wählen Sie **EIN**. Der Computer erkennt den FR70 und fordert Sie auf, eine Kopplung durchzuführen.
4. Drücken Sie **JA**.

Deaktivieren der PC-Kopplung

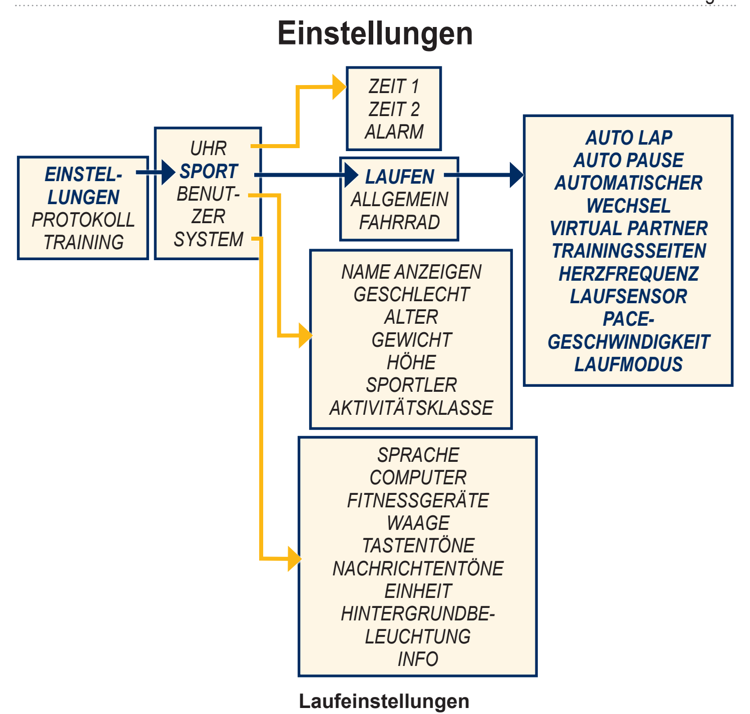
1. Drücken Sie **MODE** > **EINSTELLUNGEN** > **SYSTEM** > **COMPUTER** > **KOPPELN**.
2. Wählen Sie **AUS**.

Verwenden des Modus für die Energiesparübertragung

Im Modus für die Energiesparübertragung wird das Computersignal deaktiviert, sofern sich die Uhr nicht im normalen Zeitmodus, im Menümodus oder im Trainingsmodus befindet.

1. Drücken Sie **MODE** > **EINSTELLUNGEN** > **SYSTEM** > **COMPUTER** > **ENERGIESPARÜBERTRAGUNG**.
2. Wählen Sie **EIN** oder **AUS**.

Einstellungen



Laufeinstellungen

Drücken Sie **MODE** > **EINSTELLUNGEN** > **SPORT**, um auf Einstellungsmenüs für folgende Funktionen zuzugreifen:

- **LAUFEN**
- **ALLGEMEIN**
- **FAHRRAD**

Laufeinstellungen

Drücken Sie **MODE** > **EINSTELLUNGEN** > **SPORT** > **LAUFEN**.

AUTO LAP®: Aktivieren oder deaktivieren Sie Auto Lap. Wenn Auto Lap aktiviert ist, werden Runden nach Distanz berechnet. Mit der Taste LAP können Sie Runden manuell markieren. Der Auto Lap-Zähler wird zurückgesetzt, wenn eine manuelle Runde festgelegt wird.

AUTO PAUSE®: Aktivieren oder deaktivieren Sie Auto Pause. Wenn Auto Pause aktiviert ist, wird die Stoppuhr automatisch angehalten, wenn Ihre Pace unter einer zuvor eingestellten Pace liegt.

AUTOMATISCHER WECHSEL: Mit der Funktion zum automatischen Seitenwechsel werden bei laufender Stoppuhr alle Seiten mit Trainingsdaten automatisch fortlaufend angezeigt. Wählen Sie eine Anzeigegeschwindigkeit: **LANGSAM**, **MITTEL** oder **SCHNELL**.

VIRTUAL PARTNER: Aktivieren oder deaktivieren Sie Virtual Partner. Sie können auch die Pace oder Geschwindigkeit des Virtual Partner (siehe Seite 21).

TRAININGSSEITEN: Richten Sie die Trainingsseiten und Datenfelder ein, die Sie während Ihres Laufs anzeigen möchten. Siehe Seite 32.

HERZFREQUENZ: Aktivieren Sie die Funktion für den Herzfrequenzsensor, und richten Sie Herzfrequenzbereiche für das Laufen ein (siehe Seite 18).

LAUFSENSOR: Wählen Sie **EIN**, **AUS** oder **KALIBRIEREN**. Weitere Informationen zum Kalibrieren des Laufsensors finden Sie auf Seite 13.

PACE-GESCHWINDIGKEIT: Wählen Sie **GESCHWINDIGKEIT** oder **PACE**.



HINWEIS: Drücken Sie die Tasten ▲/▼, um zwischen numerischen Einstellungen zu wechseln oder diese zu ändern. Drücken Sie zu einem beliebigen Zeitpunkt die Taste **MODE**, um zur vorherigen Seite oder zum Menü zurückzukehren.

LAUFMODUS: Der Zeitmodus wird nicht wieder als Standard aktiviert. Der Laufmodus muss aktiviert sein. Der Laufmodus wird deaktiviert, wenn Sie die Stoppuhr starten.

Fahrradeinstellungen

Drücken Sie **MODE** > **EINSTELLUNGEN** > **SPORT** > **FAHRRAD**.

AUTO LAP®: Aktivieren oder deaktivieren Sie Auto Lap. Wenn Auto Lap aktiviert ist, werden Runden nach Distanz berechnet. Mit der Taste LAP können Sie Runden manuell markieren. Der Auto Lap-Zähler wird zurückgesetzt, wenn eine manuelle Runde festgelegt wird.

AUTO PAUSE®: Aktivieren oder deaktivieren Sie Auto Pause. Wenn Auto Pause aktiviert ist, wird die Stoppuhr automatisch angehalten, wenn Ihre Geschwindigkeit unter einen zuvor eingestellten Wert absinkt.

AUTOMATISCHER WECHSEL: Mit der Funktion zum automatischen Seitenwechsel werden bei laufender Stoppuhr alle Seiten mit Trainingsdaten automatisch fortlaufend angezeigt. Wählen Sie eine Anzeigegeschwindigkeit: **LANGSAM**, **MITTEL** oder **SCHNELL**.

VIRTUAL PARTNER: Aktivieren oder deaktivieren Sie Virtual Partner. Sie können auch die Pace oder Geschwindigkeit des Virtual Partner (siehe Seite 21).

TRAININGSSEITEN: Richten Sie die Trainingsseiten und Datenfelder ein, die Sie während des Radfahrens anzeigen möchten. Siehe Seite 32.

HERZFREQUENZ: Aktivieren Sie die Funktion für den Herzfrequenzsensor, und richten Sie Herzfrequenzbereiche für das Radfahren ein (siehe Seite 18).

FAHRRADPROFIL: Wählen Sie eine Radgröße, und richten Sie die Radsensoren ein.

PACE-GESCHWINDIGKEIT: Wählen Sie **GESCHWINDIGKEIT** oder **PACE**.

LAUFMODUS: Der Zeitmodus wird nicht wieder als Standard aktiviert. Der Laufmodus muss aktiviert sein. Der Laufmodus wird deaktiviert, wenn Sie die Stoppuhr starten.

Datenfelder

Sie können bis zu fünf Datenseiten für jeden Modus anzeigen: **LAUFEN**, **ALLGEMEIN** oder **FAHRRAD**. Auf jeder Datenseite können Sie bis zu drei Datenfelder anpassen.

1. Drücken Sie **MODE** > **EINSTELLUNGEN** > **SPORT**.
2. Wählen Sie **LAUFEN**, **ALLGEMEIN** bzw. **FAHRRAD** > **TRAININGSSEITEN**.
3. Wählen Sie **SEITE 1**.
4. Drücken Sie die Tasten ▲/▼, um die Anzahl der Felder einzurichten.
5. Halten Sie die Taste **ENTER** gedrückt, um **FELD 1** zu ändern. Drücken Sie die Tasten ▲/▼, um das Datenfeld zu ändern.
6. Wiederholen Sie den Vorgang für die anderen Datenfelder und Datenseiten.

Datenfeld-Optionen

** Optionales Zubehör erforderlich.

Datenfeld	Beschreibung
TRITTFREQUENZ **	Umdrehungen der Tretkurbel pro Minute (Trittfrequenz) oder der Schritte pro Minute.
Ø TRITTFREQUENZ **	Durchschnittliche Trittfrequenz für die Dauer Ihrer aktuellen Aktivität.
RUNDEN-TRITTFREQUENZ **	Durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde.
KALORIEN	Menge der verbrannten Kalorien.
KALORIEN (FETT)	Menge der verbrannten Fettkalorien.
DISTANZ **	Bei der aktuellen Aktivität zurückgelegte Distanz.
RUNDEN-DISTANZ **	In der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.

Datenfeld	Beschreibung
HERZFRE-QUENZ **	Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM).
Ø HF **	Durchschnittliche Herzfrequenz der Runde.
RUNDEN-HF **	Durchschnittliche Herzfrequenz der Runde.
HF-BEREICH **	Aktueller Bereich der Herzfrequenz (1–5). Die Standardbereiche beruhen auf Ihrem Benutzerprofil.
RUNDEN	Anzahl der vollendeten Runden.
PACE **	Gegenwärtige Pace.
Ø PACE **	Durchschnittliche Pace der Aktivität.
RUNDEN-PACE **	Durchschnittliche Pace der aktuellen Runde.
GESCHWIN-DIGKEIT **	Aktuelle Geschwindigkeit.

Datenfeld	Beschreibung
Ø GESCHWIN-DIGKEIT **	Durchschnittliche Geschwindigkeit der Aktivität.
RUNDEN-GESCHWIN-DIGKEIT **	Durchschnittliche Geschwindigkeit in der aktuellen Runde.
RUNDEN-SCHRITTE **	Schritte für die aktuelle Runde.
VERSTRI-CHENE ZEIT	Gesamte, für die Aktivität verstrichene Zeit.
UHRZEIT	Stoppuhr-Zeit.
Ø RUNDEN-ZEIT	Durchschnittliche Zeit, die für die Vollendung der bisherigen Runden benötigt wurde.
RUNDENZEIT	Für die aktuelle Runde benötigte Zeit.
UHRZEIT	Aktuelle Uhrzeit.

Anhang

Optionales Zubehör

Weitere Informationen zu optionalem Zubehör finden Sie unter http://buy.garmin.com. Zubehör für das Gerät erhalten Sie auch bei einem Garmin-Händler.

Informationen zur Batterie

WARNUNG: FR70, Herzfrequenzsensor, Laufsensor und GSC 10 enthalten auswechselbare CR2032-Batterien. Angaben zu wichtigen Sicherheitswarnungen zur Batterie finden Sie in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*.

Batterie des FR70

Die Batterie des FR70 hält bei normalem Gebrauch ca. 1 Jahr. Wenn die Batterie schwach ist, wird auf dem FR70 im Zeitmodus die Warnung **AKKU SCHWACH** angezeigt.

Schonen der Batterie

Die übermäßige Verwendung der Hintergrundbeleuchtung verringert die Batterielebensdauer. Stellen Sie die Dauer der Hintergrundbeleuchtung auf 5 Sekunden ein, um die Batterielebensdauer zu verlängern.



HINWEIS: Wenn die Batterie schwach ist, wird die Hintergrundbeleuchtung automatisch deaktiviert.

Bei Verwendung des Modus für die Energiesparübertragung wird das Computersignal deaktiviert, sofern sich die Uhr nicht im normalen Zeitmodus befindet. Siehe Seite 28.

Auswechseln der Batterie des FR70

Mit Ausnahme der Uhrzeit werden alle Einstellungen gespeichert.



HINWEIS: Bevor Sie die Batterie auswechseln, speichern Sie alle Daten auf dem Computer oder im Protokoll (siehe Seite 26).



HINWEIS: Garmin empfiehlt, die Batterie bei geringer Luftfeuchtigkeit auszuwechseln, damit sich in der Uhr keine Kondensation bilden kann.

1. Entfernen Sie die Schrauben von der Rückseite des FR70 mit einem kleinen Kreuzschlitzschraubendreher.





2. Nehmen Sie die Abdeckung vorsichtig ab, und entfernen Sie die Batterie.



HINWEIS: Achten Sie darauf, den roten Dichtungsring im Batteriefach nicht zu verschieben.



HINWEIS: Achten Sie darauf, den Dichtungsring nicht zu verunreinigen. Verunreinigungen könnten die Leistung der Uhr beeinträchtigen.

3. Setzen Sie die Batterie so ein, dass die Seite mit dem Plus-Zeichen nach oben zeigt.



HINWEIS: Vergewissern Sie sich, dass die Dichtung ordnungsgemäß sitzt, bevor Sie die Abdeckung wieder festschrauben.

4. Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, und setzen Sie die Schrauben ein. Achten Sie auf den ordnungsgemäßen Sitz der Dichtung. Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an. (Garmin empfiehlt ein Drehmoment von 11.3 N*cm [1 Zoll/lbs].)

Batterie des Herzfrequenzsensors

Der Herzfrequenzsensor enthält eine auswechselbare CR2032-Batterie. Die Batterie des Herzfrequenzsensors sollte ca. 3 Jahre lang halten.

Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors (Harter Gurt)

1. Die runde Batterieabdeckung befindet sich auf der Rückseite des Herzfrequenzsensors.



2. Drehen Sie die Abdeckung mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf dem Deckel auf **OPEN** zeigt.
3. Entfernen Sie die Abdeckung, und entnehmen Sie die Batterie. Warten Sie 30 Sekunden. Setzen Sie die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen sollte.



HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.

4. Drehen Sie die Abdeckung mit einer Münze im Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf dem Deckel auf **CLOSE** zeigt.



HINWEIS: Nachdem Sie die Batterie ausgewechselt haben, müssen Sie den Herzfrequenzsensor möglicherweise erneut mit dem FR70 koppeln.

Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors (Weicher Gurt)

1. Entfernen Sie die vier Schrauben auf der Rückseite des Moduls mit einem kleinen Kreuzschlitzschraubendreher.
2. Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie.



3. Warten Sie 30 Sekunden.
4. Setzen Sie die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen sollte.



HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.

5. Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, und drehen Sie die Schrauben ein.

Nachdem Sie die Batterie des Herzfrequenzsensors ausgetauscht haben, müssen Sie ihn wieder mit dem Gerät koppeln.

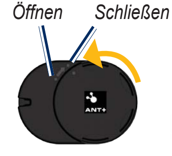
Batterie des Laufsensors

Wenn die Batterie schwach ist, wird am Anfang oder Ende eines Trainings im Trainingsmodus die Warnung **LAUFSENSOR-BATTERIE SCHWACH** angezeigt. Die verbleibende Batterielebensdauer beträgt dann noch ca. fünf Stunden.

Auswechseln der Batterie des Laufsensors

1. Die kreisförmige Batterieabdeckung befindet sich auf der Rückseite des Laufsensors.

Öffnen *Schließen*





2. Drehen Sie die Abdeckung gegen den Uhrzeigersinn, bis Sie sie abnehmen können.
3. Entfernen Sie die Abdeckung, und entnehmen Sie die Batterie. Warten Sie 30 Sekunden. Setzen Sie die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen sollte.
4. Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, indem Sie die Punkte aufeinander ausrichten und die Abdeckung im Uhrzeigersinn drehen.



HINWEIS: Nachdem Sie die Batterie ausgewechselt haben, müssen Sie den Laufsensor möglicherweise erneut mit dem FR70 koppeln.

Technische Daten

FR70 Blau

Größe der Uhr (B × H × T)**:**
38 × 56 × 13 mm
(1,5 × 2,2 × 0,51 Zoll)

Armbandgröße (L × B × T)**:**
177 × 23 × 3 mm
(7 × 0,9 × 0,12 Zoll)

Gewicht: 44 g (1,6 Unzen)

LCD-Display: 28,5 mm × 20 mm, mit Hintergrundbeleuchtung

Wasserbeständig: 50 m



HINWEIS: Erhalten Sie die Wasserbeständigkeit, indem Sie unter Wasser keine Tasten des FR70 bedienen.

Datenspeicher: Bis zu 100 Runden und bis zu 20 Stunden an Trainingsdateien

Computerschnittstelle: Drahtloser automatischer USB ANT Stick

Batterie: Auswechselbare CR2032-Batterie (3 Volt), Materialbestandteil: Perchlorat; unterliegt u. U. besonderen Handhabungsvorschriften. Siehe www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Batterielebensdauer: 1 Jahr, abhängig vom Nutzungsverhalten

Betriebstemperaturbereich: -10 °C bis 50 °C (14 °F bis 122 °F)

Funkfrequenz/Protokoll: 2,4 GHz/ANT+-Funkübertragungsprotokoll

Systemkompatibilität: ANT+

FR70 Rosa

Größe der Uhr (B × H × T)**:** 38 × 52 × 14 mm (1,5 × 2 × 0,55 Zoll)

Armbandgröße (L × B × T)**:** 168 × 16 × 3,75 mm (6,6 × 0,63 × 0,15 Zoll)

Gewicht: 41 g (1,4 Unzen)

LCD-Display: 28,5 mm × 20 mm, mit Hintergrundbeleuchtung

Wasserbeständig: 50 m



HINWEIS: Erhalten Sie die Wasserbeständigkeit, indem Sie unter Wasser keine Tasten des FR70 bedienen.

Datenspeicher: Bis zu 100 Runden und bis zu 20 Stunden an Trainingsdateien

Computerschnittstelle: Drahtloser automatischer USB ANT Stick

Batterie: Auswechselbare CR2032-Batterie (3 Volt), Materialbestandteil: Perchlorat; unterliegt u. U. besonderen Handhabungsvorschriften. Siehe www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Batterielebensdauer: 1 Jahr, abhängig vom Nutzungsverhalten

Betriebstemperaturbereich: -10 °C bis 50 °C (14 °F bis 122 °F)

Funkfrequenz/Protokoll: 2,4 GHz/ANT+-Funkübertragungsprotokoll

Systemkompatibilität: ANT+

USB ANT Stick

Übertragungsreichweite: Ca. 5 m

Betriebstemperatur: -10 °C bis 50 °C (14 °F bis 122 °F)

Funkfrequenz/Protokoll: 2,4 GHz/ANT+-Funkübertragungsprotokoll

Stromversorgung: USB

Herzfrequenzsensor

Wasserbeständig: 10 m (32,9 Fuß)

Übertragungsreichweite: Ca. 3 m (9,8 Fuß)

Batterie: Auswechselbare CR2032-Batterie (3 Volt), Materialbestandteil: Perchlorat; unterliegt u. U. besonderen Handhabungsvorschriften. Siehe www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Batterielebensdauer: Ca. 3 Jahre (1 Stunde pro Tag)

Betriebstemperatur: -10 °C bis 50 °C (14 °F bis 122 °F)



HINWEIS: Tragen Sie bei kaltem Wetter entsprechende Kleidung, um die Temperatur des Herzfrequenzsensors in etwa auf Körpertemperatur zu halten.

Funkfrequenz/Protokoll: 2,4 GHz/ANT+-Funkübertragungsprotokoll

Systemkompatibilität: ANT+

Laufsensor

Wasserbeständig: 10 m (32,9 Fuß)

Übertragungsreichweite: Ca. 3 m (9,8 Fuß)

Genauigkeit der Angaben zu Geschwindigkeit und Distanz: Unkalibriert 95 %, kalibriert 98 %

Batterie: Auswechselbare CR2032-Batterie (3 Volt), Materialbestandteil: Perchlorat; unterliegt u. U. besonderen Handhabungsvorschriften. Siehe www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Batterielebensdauer: 400 Stunden Laufzeit

Betriebstemperatur: -10 °C bis 50 °C (14 °F bis 122 °F)

Sensorgenauigkeit: 0 °C bis 40 °C (32 °F bis 104 °F)

Funkfrequenz/Protokoll: 2,4 GHz/ANT+-Funkübertragungsprotokoll

Systemkompatibilität: ANT+

Fehlerbehebung

Problem	Lösung/Antwort
Die Tasten reagieren nicht. Wie kann ich den FR70 neu starten?	Halten Sie gleichzeitig die Tasten **MODE** und **ENTER** gedrückt, um die Software des FR70 neu zu starten. Sie müssen die Zeit und die benutzerdefinierten Einstellungen zurücksetzen. Falls weiterhin Probleme auftreten, entfernen Sie die Batterie, und wechseln Sie sie anschließend aus (siehe Seite 35).
Wie lösche ich alle Benutzerdaten?	Mit diesem Vorgang werden alle eingegebenen Informationen gelöscht. Halten Sie gleichzeitig die Tasten **MODE**, **LIGHT/** und **▲** gedrückt. Dadurch werden auch die Werkseinstellungen wiederhergestellt. Trainingsdaten werden gelöscht.
Wie stelle ich die Zeit auf AM oder PM ein?	Stellen Sie sicher, dass der Zeitmodus auf **12 STUNDEN** eingestellt ist. Drücken Sie die Tasten **▲**/**▼**, um die richtige Stunde auszuwählen. Das Symbol **A** oder **P** wird auf der Seite für die Uhrzeit unter den Sekunden angezeigt. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 15.
Der FR70 sendet keine Daten an den Computer.	Tipps zum Aktivieren der PC-Kopplung finden Sie auf Seite 28.
Herzfrequenzsensor oder Laufsensor wird nicht mit dem FR70 gekoppelt.	• Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m zu anderen ANT-Sensoren ein. • Der FR70 muss sich beim Koppeln in Reichweite (3 m) des Herzfrequenzsensors befinden. • Sollte das Problem weiterhin bestehen, wechseln Sie die Batterie aus.
Wie ändere ich die Uhrzeit?	Informationen zum Einstellen der Uhrzeit finden Sie auf Seite 15.

Problem	Lösung/Antwort
Der Gurt des Herzfrequenzsensors ist zu groß.	Ein kleinerer elastischer Gurt ist separat erhältlich. Weitere Informationen finden Sie unter http://buy.garmin.com.
Die Herzfrequenzdaten sind ungenau oder unregelmäßig.	• Vergewissern Sie sich, dass der Herzfrequenzsensor eng an Ihrem Körper anliegt. • Wärmen Sie sich 5 bis 10 Minuten lang auf. Sollte das Problem weiterhin bestehen, führen Sie folgende Schritte durch. • Feuchten Sie die Sensoren erneut an. Verwenden Sie hierzu Wasser, Speichel oder Elektrodengel. Reinigen Sie die Sensoren. Schmutz- und Schweißreste am Sensor können die Herzfrequenzsignale beeinträchtigen. • Synthetikmaterialien, die am Herzfrequenzsensor reiben oder dagegen schlagen, können zu statischer Elektrizität führen, wodurch die Herzfrequenzsignale gestört werden. Tragen Sie ein Baumwollhemd, oder feuchten Sie, wenn möglich, Ihr Hemd an. • Bringen Sie den Herzfrequenzsensor auf Ihrem Rücken anstatt auf Ihrer Brust an. • Starke elektromagnetische Felder und einige drahtlose 2,4-GHz-Sensoren können die Funktion des Herzfrequenzsensors beeinträchtigen. Zu Interferenzquellen zählen z. B. Hochspannungsleitungen, Elektromotoren, Mikrowellengeräte, drahtlose 2,4-GHz-Telefone und WLAN Access Points. Wenn Sie sich von der Interferenzquelle entfernen, sollten sich die Herzfrequenzdaten wieder normalisieren.

Software-Lizenzvereinbarung

DURCH DIE VERWENDUNG DES FR70 STIMMEN SIE DEN BEDINGUNGEN DER FOLGENDEN LIZENZVEREINBARUNG ZU. LESEN SIE DIE LIZENZVEREINBARUNG AUFMERKSAM DURCH.

Garmin gewährt Ihnen eine beschränkte Lizenz zur Verwendung der auf diesem Gerät im Binärformat vorhandenen Software (die „Software“) im Rahmen des normalen Betriebs dieses Geräts. Verfügungsrechte, Eigentumsrechte und geistige Eigentumsrechte an der Software verbleiben bei Garmin.

Sie erkennen an, dass die Software Eigentum von Garmin ist und durch die Urheberrechte der Vereinigten Staaten von Amerika und internationale Abkommen zum Urheberrecht geschützt ist. Weiterhin erkennen Sie an, dass Struktur, Organisation und Code der Software wertvolle Betriebsgeheimnisse von Garmin sind und dass der Quellcode der Software ein wertvolles Betriebsgeheimnis von Garmin bleibt. Sie verpflichten sich, die Software oder Teile davon nicht zu dekompilieren, zu disassemblieren, zu verändern, zurückzuassemblieren, zurückzuentwickeln, in eine allgemein lesbare Form umzuwandeln oder ein von der Software abgeleitetes Werk zu erstellen. Sie verpflichten sich, die Software nicht in ein Land zu exportieren oder zu reexportieren, das nicht im Einklang mit den Exportkontrollgesetzen der Vereinigten Staaten von Amerika steht.

Konformitätserklärung

Garmin erklärt hiermit, dass dieser Forerunner den wesentlichen Anforderungen und weiteren relevanten Vorschriften der Direktive 1999/5/EG entspricht.

Sie finden die vollständige Konformitätserklärung auf der Garmin-Website für Ihr Produkt von Garmin unter www.garmin.com.

Index

www.garmin.com/support



Garmin International, Inc
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown
Business Park Southampton,
Hampshire, SO40 9LR,
Vereinigtes Königreich

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan,
Republik China





